

04 副菜

ポテトソテー

memo 数値：1人分

エネルギー	95Kcal
炭水化物	9.8g
たんぱく質	4.1g
塩分	1.1g



レシピ Recipe

- 1 ハムは短冊切りにする。じゃがいもは拍子切りにし水にさらしておく。
- 2 フライパンにマーガリンを熱し、①を炒め、塩、こしょう、粉チーズで味を整える。最後にみじん切りにしたパセリを入れさっと炒める。
(※写真はドライパセリ使用)

材 料	数 量
じゃがいも	100g
ハム	40g
マーガリン	小さじ2
塩	1g
こしょう	少々
粉チーズ	1g
パセリ	適宜



栄養士・調理師から一言

じゃがいものシャキシャキした食感も楽しめる料理です。ハムをつかっているので、味付けの時に塩加減に注意してください。

(分量は2人分です)